Mohren Post

Tradition hat Zukunft!

Sie sind krank und das Wetter ist schlecht?
Unser Botendienst kommt kostenfrei zu Ihnen!

Geschichte der Friedberger Apotheken

Chefins Tipp: Sturzgefahr im Alter

Tier-Apotheke: Erkältung bei Haustieren

Arzneipflanzenportrait: Salbei

...damit Sie auch bei schlechtem Wetter gut versorgt bleiben!

Liebe Kundinnen und Kunden!

Gutschein
über **19%** auf einen
Artikel Ihrer Wahl!

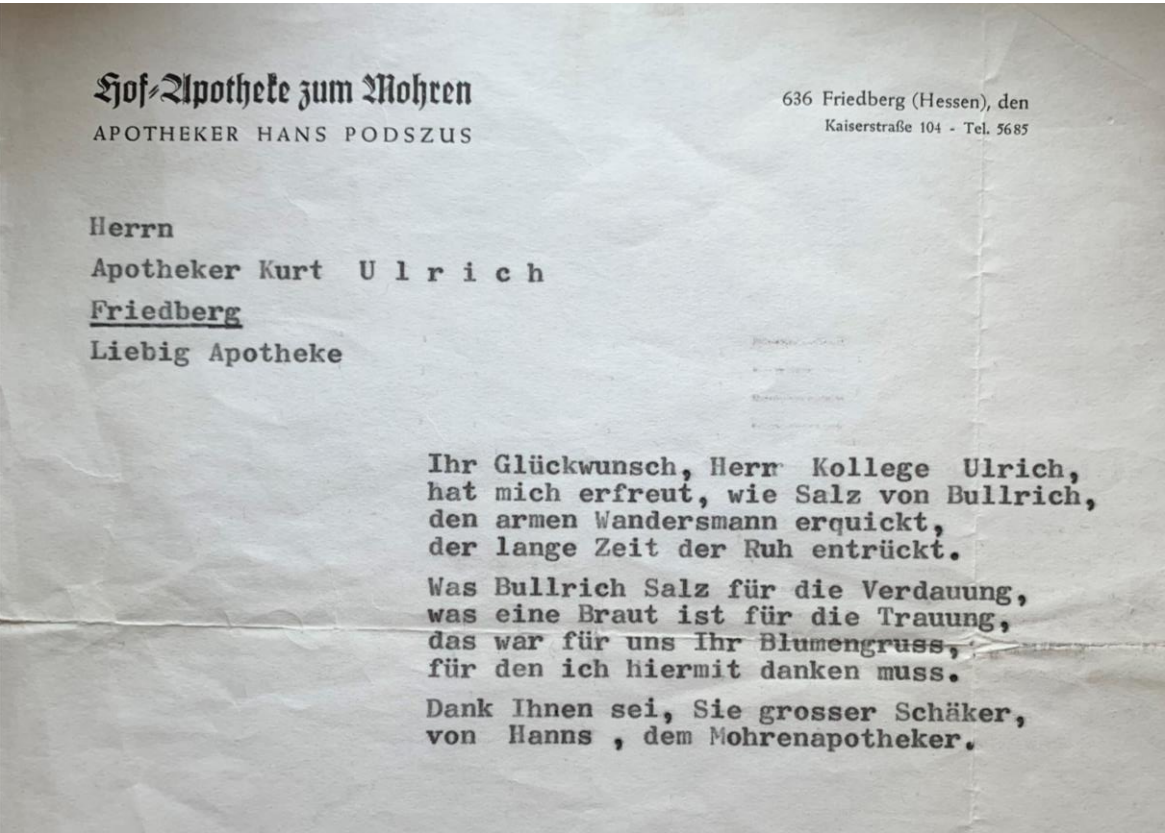
Täglich bekommen wir unangenehme Nachrichten. Da ist es doch besonders schön, wenn wir eine gute Nachricht für Sie haben:
Im Laufe des Jahres 2019 wurde unsere 19% - Aktion so erfreulich angenommen, dass wir beschlossen haben, sie im nächsten Jahr fortzuführen.

Also aufgepasst:
Es gibt auch in 2020 wieder an jedem 19. Im Monat 19% auf ein nicht verschreibungspflichtiges Produkt Ihrer Wahl!

Und für alle, die in 2019 einen Monat verpasst haben: hier noch einmal die Chance es nachzuholen und den an einem beliebigen Tag im November oder Dezember den oben angehangenen Gutschein einzulösen!

„Hans (Podszus) Dampf in allen Gassen!“

Wie Sie bereits schon in früheren Ausgaben unserer Mohren Post gelesen haben , war mein Großvater Hans Podszus ein sehr lebensfroher und humorvoller Mensch. Er hat sich Zeit seines Lebens gerne mit Menschen umgeben und immer ein offenes Ohr für sie gehabt. Wir 7 Enkelkinder durften uns jedes Jahr über eine tolle Woche Skiurlaub mit unseren Großeltern freuen, was mein Großvater bis zu seinem 80. Lebensjahr aufrecht erhalten hat. Ich erinnere mich auch noch gut an die Erzählungen wie er mit wehendem weißen Kittel vor seiner Apotheke stand, um mit seinen Kunden ein „Schwätzchen“ zu halten.



Hof-Apotheke zum Mohren
APOTHEKER HANS PODSZUS

636 Friedberg (Hessen), den
Kaiserstraße 104 - Tel. 5685

Herrn
Apotheker Kurt U l r i c h
Friedberg
Liebig Apotheke

Ihr Glückwunsch, Herr Kollege Ulrich,
hat mich erfreut, wie Salz von Bullrich,
den armen Wandersmann erquickt,
der lange Zeit der Ruh entrückt.

Was Bullrich Salz für die Verdauung,
was eine Braut ist für die Trauung,
das war für uns Ihr Blumengruss,
für den ich hiermit danken muss.

Dank Ihnen sei, Sie grosser Schäker,
von Hanns , dem Mohrenapotheker.

Hans Podszus war der Bühnenkönig

Wenn man von der Kasinogesellschaft spricht, kommt man an den Theateraufführungen nicht vorbei. Mit Saisonbeginn im Oktober wurde es auf der Bühne lebendig. Das Repertoire bestimmten Volksstücke, bei denen kein Auge trockenblieb. Hans-Joachim Klein, der sich ebenfalls auf den Brettern behauptet hatte: »Die jedesmal mit Spannung erwarteten Aufführungen lebten von der Situationskomik.« In erster Linie sorgte dafür Hans Podszus, der zusammen mit Irene Schultze-Rhonhof, Waltraud Wagner, Uschi Schultze-Rhonhoff (verh. Stock), General Otto Prinz, Hans-Joachim Klein und der Familie Rhein, Vater Heinrich, Sohn Klaus und Mutter Maria, zu den Bühnenaktiven zählte.

Uschi Stock erinnert sich gerne an die Bombenerfolge, als die zum Beispiel der »Keusche Lebemann« oder der »Meisterboxer Breitenbach« in die Annalen eingegangen waren. Sie weiß auch noch, daß nicht nur der Regisseurin Maria Rhein jedesmal der Angstschweiß auf der Stirn stand, wenn der Auftritt von Hans Podszus nahte. Auch die Souffleuse Irene Schultze-Rhonhof zitterte wie jedes Ensemblemitglied eingedenk der Dinge, die sich mit schöner Regelmäßigkeit wiederholten: Hans Podszus war zwar immer guten Willens, sein Bestes zu geben, hatte auch stets die Lacher auf seiner Seite, nur hatte er von seinem Text keinen blassen Schimmer. In die erwartungsvolle Stille hinein hörte man dann Irene Schultze-Rhonhof verzweifelt sein Stichwort zischen, was natürlich zur Gaudi der Zuschauer bis in die letzte Saalecke zu hören war. Kein Wunder, daß er selbst in der winzigsten Rolle zum »Star« avancierte.

Hans Podszus und Uschi Schultze-Rhonhof in einem der Lacherfolge

Vielen Dank, gnädige Frau

Eine wahre Begebenheit aus dem »Weißen Rößl«: Heinrich Rhein in der Rolle des Kellners Leopold und Hans Podszus als Gast aus Berlin standen sich schon mit leicht roten Köpfen gegenüber, weil letzterer seines Textes wieder einmal nicht mächtig war. Den ehemaligen Kulturdezernten Friedbergs packte die blinde Wut: »Wissen Sie, was ein Kellner hören möchte?« schrie er. Worauf sein Gegenüber hellhörig wurde und zur allgemeinen Erheiterung tönte: »Ist das nicht meine Rolle?« General Prinz, der im Gegensatz zu dem unverbesserlichen Podszus immer seine Rolle lernte, hatte eine allgemeine Schwäche für Irene Schultze-Rhonhof: Saß sie im Souffleuse-Kasten, schielte er ständig in ihre Richtung. Auf sein Stichwort verbeugte sich der überaus korrekte Soldat und meinte: »Vielen Dank, meine gnädige Frau.«

Diese Episoden und andere Begebenheiten aus ihrer Theaterspielzeit sprechen die beredetste Sprache, die in der Kasinogesellschaft den fröhlichen Ton angegeben hatte. Ein liebenswertes Stück Friedberger Geschichte, das heute nur noch ein Relikt einer glanzvollen Vergangenheit ist.

Auch bei seinen Auftritten in den Theateraufführungen der Kasinogesellschaft hat er stets zur Erheiterung der Menschen beigetragen. Lesen Sie die Berichte dazu aus der damaligen Wetterauer Zeitung.

Über mehrere Jahrzehnte war er Mitglied in dem Verband „Allschlaraffia®“. Schlaraffia® ist eine weltweite Vereinigung von Männern, die der Pflege von Kunst, Freundschaft und Humor verpflichtet sind. Ihr Leitspruch heißt „In arte voluptas“, „In der Kunst liegt das Vergnügen“.
Dort hatte er den Namen „Cravallo, der Explosive“ bekommen. Da war im wahrsten Sinne des Wortes der Name Programm.

Ein freundschaftliches Verhältnis pflegte er auch zu seinen Apothekerkollegen in Friedberg. Aber sehen Sie selbst in welcher Art und Weise er sich einmal für einen Geburtstagsgruß des Kollegen Kurt Ulrich bedankt hat.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihre

Dr. Kerstin Podszus

Mit beiden Beinen fest im Leben

Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen: Wir alle sind im Laufe unseres Lebens schon gefallen und meist ganz ohne Folgen wieder auf die Beine gekommen. Aber wussten Sie, dass Stürze sogar zu den häufigsten Unfällen in Deutschland gehören?
Die Sturzgefahr und das Risiko ernsthafter Konsequenzen steigen dabei im Alter an. Doch wer die Ursache kennt und diesen vorbeugt, kann Stürze sicher umgehen.

Schritt halten mit den wichtigsten Sturzgründen

Dass Ältere öfter aus dem Tritt kommen als Jüngere, kann zahlreiche Ursachen haben.

Muskelabbau und nachlassende Balance

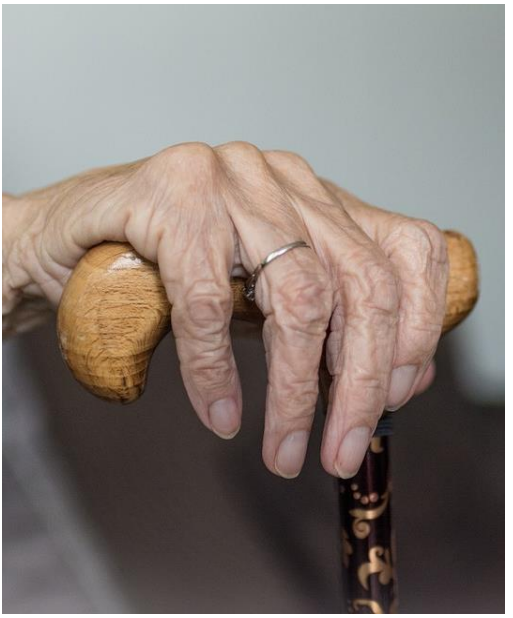
Im Alter schwindende Muskelkraft ist bis zu einem gewissen Maß ein ganz natürliches Phänomen. Es sorgt allerdings dafür, dass sich ältere Menschen oft unsicher auf den Beinen fühlen. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, hilft schon die Bewegung bei alltäglichen Dingen, wie ein Einkauf zu Fuß oder das Spielen mit den Enkeln. Zudem empfiehlt sich Anti-Sturz-Gymnastik. Ob unter Anleitung in der Gruppe oder zu Hause in Eigenregie: Einfache Übungen tragen hier zum Erhalt der Muskelkraft und zur Förderung des Gleichgewichts bei – und das schon bei 2 bis 3 Minuten pro Woche. Halten Sie aber insbesondere nach längeren Sportpausen zunächst Rücksprache mit dem Arzt, um mögliche Risiken abzuklären.

Verminderte Sehkraft

Auch verschiedene Augenerkrankungen und Altersweitsichtigkeit können Stürze begünstigen. Daher ist ein regelmäßiger Augen- und Brillen-Check empfehlenswert. Gleitsichtbrillen sollten aufgrund einer veränderten Wahrnehmung von Abständen nicht draußen getragen werden. Eine gute Beleuchtung in der gesamten Wohnung hilft, Stolperfallen frühzeitig zu erkennen.

Sturzangst

Wer schon einmal gestürzt ist, fürchtet sich verständlicherweise davor, eine solche Situation erneut zu erleben. Einige Betroffene schränken sich daher im Alltag stark ein, um weitere Unfälle zu vermeiden. So schotten sie sich zunehmend von ihrem Umfeld ab. Bleiben Sie mit Ihren Sorgen nicht alleine – im Gespräch mit Ihrer Familie oder dem Hausarzt lässt sich leichter eine Lösung finden. Sturzpräventionskurse oder das angeleitet Einüben des Verhaltens, wenn Sie doch einmal fallen sollten, nehmen Angst und geben Sicherheit. Auch die Furcht vor einem Oberschenkelhalsbruch kann mit einfachen Hilfsmitteln vermindert werde, z.B. durch Hüftschutzhosen aus der Apotheke.



Medikamente

Einige Arzneien können Nebenwirkungen wie Benommenheit und Schwindel hervorrufen. Zu diesen zählen u.a. Beruhigungsmittel oder einige Blutdrucksenker. Einmal im Jahr sowie bei Beschwerden oder Unsicherheiten sollten die verschriebenen Arzneimittel daher von Ihrem Hausarzt oder Apotheker überprüft und ggf. eine Änderung der Medikation vorgenommen werden. Setzen Sie Medikamente aber nie ohne vorherige Absprache ab.

Hilfe auf Knopfdruck

Eins Hausnotrufsystem bietet nicht nur Sicherheit bei Sturzangst. Es gewährleistet auch, dass im Ernstfall schnellstmöglich Hilfe kommt. Bei Auslösen des Notrufknopfes werden Verwandte, Nachbarn oder der Rettungsdienst über Ihre Situation informiert. Dies erfolgt entweder direkt oder über eine Leitstelle. Einige Anbieter führen zudem eine Kontrollanruf durch, wenn sich der Nutzer innerhalb bestimmter Fristen nicht per Knopfdruck meldet. So ist sichergestellt, dass Sie auch bei Bewusstlosigkeit Unterstützung erhalten.

Wichtig ist, den Alarmknopf nicht abzulegen, auch nicht unter der Dusche. Die Kosten für ein Hausnotrufsystem müssen meist selbst getragen werden. Diese belaufen sich je nach Leistungsumfang auf 20 bis 50 Euro im Monat. Haben Sie nur ein geringes Einkommen bzw. besteht eine Pflegebedürftigkeit (ab Pflegegrad 1) ist ein Zuschuss durch das Sozialamt bzw. die Pflegekasse möglich. In vielen Einrichtungen des Betreuten Wohnens ist der monatliche Beitrag bereits in der Grundpauschale enthalten.

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!

- Türschwellen, sowie lose Teppiche und Kabel sind typische Stolperfallen in der Wohnung. Lassen Sie Erstere am besten einebnen. Für Teppiche empfehlen sich Antirutschmatten.
- Gerade im Bad können glatte Oberflächen Sie schnell zu Fall bringen. Rutschfeste Matten und Haltegriffe bei Toilette, Dusche und Waschbecken schaffen hier Abhilfe. Eine ausreichende Beleuchtung zwischen Schlafzimmer und Bad ist insbesondere für Menschen, die nachts öfter raus müssen, besonders wichtig.
- Achten Sie stets auf herumliegende Gegenstände, z.B. Spielzeuge der Kinder oder von Haustieren. Auch Bello und Co. selbst können zu Hindernissen werden.

Ihre Dr. Kerstin Podszus

Erkältung bei Haustieren, so können Sie helfen

Jeder kennt es, mit den ersten kalten Wintertagen kommt nicht selten eine Erkältung. Nicht nur wir Menschen sind betroffen auch unsere Vierbeiner bleiben von Erkältungen nicht verschont. Wie Sie diesen Erkältungen vorbeugen können und was zu tun ist, wenn sich Ihre Lieblinge trotzdem mal einen Schnupfen holen erfahren Sie hier.

Damit Ihre Vierbeiner gar nicht erst krank werden, sollte man ein paar Dinge beachten. Katzen sollten beispielsweise ein warmes, trockenes Plätzchen haben, an dem sie sich nach ihrem alltäglichen Streifzug in der winterlichen Kälte ausruhen können. Das gilt auch für Hunde. Außerdem sollten Sie während des Spaziergangs darauf achten, dass sich Ihr Vierbeiner nicht zu lange auf den feuchten, kalten Boden setzt oder legt. Nach einem Spaziergang im Schnee oder Regen sollten Sie die kleinen Fellnasen am besten abtrocknen sobald Sie nach Hause kommen sind. Je nach Wetterlage können wir unsere Vierbeiner z.B. mit wasserabweisender Regenbekleidung oder einem warmen Winteroutfit ausstatten. Vor allem Hunde mit kurzem Fell ohne Unterwolle brauchen bei eisigen Temperaturen wärmende Kleidung, damit sie nicht frieren und krank werden. So sinkt die Wahrscheinlichkeit das sie sich verkühlen. Auch Tiere untereinander können sich anstecken, also auf jeden Fall Abstand zu anderen kranken Tieren halten.

Zur Unterstützung von Abwehr, Leistungskraft, Vitalität und Wohlbefinden!

15,00€

Multi-vitamin Tonikum mit 11 Vitaminen

23,00€

Die Erkältungssymptome bei Tieren fallen häufig ähnlich aus wie bei uns Menschen. Wenn Ihr Vierbeiner also häufiger niest, hustet, das Futter verweigert, sich auffallend häufig zurück zieht dann können das Anzeichen für eine Erkältung sein. Zudem können Ausfluss aus Nase und den Augen hinzukommen. Solange der Ausfluss klar und flüssig ist müssen Sie sich keine Sorgen machen. Es gibt durchaus gefährliche Infekte, die in ihren Symptomen teilweise einer normalen Erkältung ähneln. Hunde können den sogenannten Zwingerhusten bekommen, der die oberen Atemwege angreift. Charakteristisch hierfür ist ein heftiger, bellender Husten der häufig mit Würgereiz verbunden ist. Bei Katzen ist eine Erkrankung an dem sogenannten Katzenschnupfen möglich, der sich durch Nieser und eitrig verklebte Augen bemerkbar macht. Aufschluss darüber gibt uns auch die Körpertemperatur. Bei Hunden liegt die Normaltemperatur bei 39 Grad, bei Katzen sogar bei 39,2 Grad. Sollten Sie bei Ihrem Vierbeiner solche Symptome feststellen, ist es ratsam, einen Tierarzt aufzusuchen.

Hat es Ihren Vierbeiner dennoch erwischt, achten Sie darauf, dass Zugluft vermieden, Spaziergänge kürzer gehalten werden und für ausreichend Wasser gesorgt wird.

Sollten Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne. Sprechzeiten bei Frau Scharmann, unserer Tier-Expertin, immer dienstags von 14:00 bis 18:00 Uhr.

unterscheiden sich hinsichtlich der Wirkstoffe, nur der Echte Salbei enthält besonders viel Thujon und ist deshalb eine geschätzte Heilpflanze. Charakteristisch für den Gartensalbei sind seine graufilzigen, fein gekerbten, aromatisch duftenden Blätter. Von Mai bis Juli erscheinen an den Enden der frischen Triebe die meist kräftig violetten Blüten. Die ährenförmigen Blütenstände bestehen aus sechs bis acht Scheinquirlen.

Als Heilpflanze hat der Salbei lange Tradition. Bereits um 6000 v.Chr. ehrten die Ägypter die Pflanze mit einem eigenen Schriftzeichen. Vermutlich kultivierten schon die alten Griechen Salbei. Im Römischen Reich erlangte sie hohes Ansehen als Heilpflanze mit blutstillender, harntreibender und Wehen fördernder Wirkung. Kaiser Karl der Große (747 – 814) ordnete den Anbau von Salbei in den Klostergärten seines Reiches an. Aus den Klostergärten fand der Salbei bald auch Eingang in die Bauerngärten. Die Bauern schätzten ihn nicht nur als Heilpflanze, sondern verwendeten ihn auch als Gewürz und Lockpflanze für Bienen.

Arzneipflanzenportrait: Salbei

Salbei - Blätter mit Heil- und Würzkraft

Schon vor etwa 8000 Jahren schätzten die Menschen den Salbei als Heilpflanze und wahres Multitalent. Seine Blätter lindern nicht nur viele Beschwerden, sie dienen auch in der Küche als aromatisches Gewürz.

Der Echte Salbei oder Gartensalbei (Salvia officinalis) ist ein bis zu 70cm hoher, stark verzweigter Halbstrauch aus der Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Seine Heimat sind die Länder rund um das Mittelmeer, in Mitteleuropa wächst er kultiviert. Salbei liebt sonnige Standorte und mag es eher trocken als nass. Je nach Quellen gibt es ca.700 bis 900 Salbei-Arten. Die Arten

19,00€

7,30€

8,40€

Die Drüsenschuppen und –haare der Salbeiblätter sind reich an ätherischem Öl. Als Gehalt fordert das Europäische Arzneibuch bei Echtem Salbei mindestens 1,5 Prozent. Das ätherische Öl des Echten Salbeis besteht zu 30 bis 50 Prozent aus dem Hauptwirkstoff Thujon.

In der modernen Phytotherapie kommen die getrockneten Blätter von Salvia officinalis zum Einsatz, ihre Wirksamkeit ist durch klinische Studien belegt. Sie sind zugelassen für folgende Indikationen: äußerlich bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, innerlich bei dyspeptischen Beschwerden und bei vermehrter Schweißsekretion.

Salbeiblätter wirken bei äußerlicher Anwendung entzündungshemmend, desinfizierend und adstringierend. Bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut kann man mit Salbei-Tee gurgeln oder Salbeitinktur direkt auf die erkrankten Stellen auftragen. Fertigarzneimittel dafür sind Salviathymol® Tropfen oder InfectoGingi® Mundgel.

Innerlich kann Salbei gegen übermäßiges Schwitzen helfen, zum Beispiel bei Schweißausbrüchen in den Wechseljahren. Außerdem hilft er bei Verdauungsbeschwerden, hauptsächlich bei Blähungen. Zur innerlichen Anwendung wird der Salbei als Tee zubereitet, entweder pur oder in Teemischungen. Alternativ gibt es auch Fertigarzneimittel, zum Beispiel Sweatosan® Dragees.

Als Gewürz ist Salbei besonders in der mediterranen Küche beliebt. Klassiker sind Focaccia, ein mit Salbei gewürztes Hefebrot, und das Kalbfleischgericht Saltimbocca alla Romana.

Bei weiteren Fragen zum Thema pflanzliche Arzneimittel, fragen Sie gerne nach unserer Expertin im Bereich Naturheilmittel, Frau Walz!

Unser Mohr ist krank!

Die nasskalte Jahreszeit…

…hat begonnen. Draußen wird es zunehmend kälter, manchmal regnet es und unser Mohr hat zuhause schon mal die Heizung angestellt. Doch durch die Heizungsluft sind bei unserem Mohren die Augen etwas trockender geworden und er verspürt die ersten Anzeichen einer leichten Bindehautentzündung – Schwellung, Rötung, vermehrtes Augentränen.

Zum Glück gibt es da etwas in seiner Apotheke!

Schulmedizin:

Berberil® N Augentropfen

Dosierung: 2-3x täglich 1 Topfen je Auge, Nicht länger als 5 Tage anwenden

Naturheilkunde:

Herba Vision® Blaubeere

Dosierung: bei Bedarf 2 Tropfen mehrmals täglich in den Bindehautsack jedes Auges einträufeln

Homöopathie:

Euphrasia Wala Augentropfen

Dosierung: 1-2xtäglich 1 Tropfen in den Bindehautsack einträufeln

Immun-Kur: Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

Erkältung – nein danke!

Das Immunsystem ist die beste Schutztruppe, die der Körper hat. In jeder Sekunde und das 365 Tage im Jahr kämpfen rund 35 Milliarden Abwehrzellen gegen Eindringlinge. Da kann es passieren, dass das Immunsystem manchmal überlastet ist. Um es zu stärken, sollten Sie es tatkräftig unterstützen – z.B. durch die Immun-Kur mit Schüßler Salzen. Besonders hilfreich ist dabei das Schüßler-Salz Nr. 3, das auch als das Salz des Immunsystems bezeichnet wird. Das Schüßler-Salz Nr. 3 aktiviert das Immunsystem bei beginnender Erkältung und hilft kurmäßig angewendet bei einer hohen Infektanfälligkeit. Außerdem sorgt es für eine gute Sauerstoffversorgung aller Zellen. Wenn Sie Ihr Immunsystem dauerhaft stärken wollen, achten Sie auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung, Bewegung und genügend Entspannung. Dies ist besonders in den Übergangszeiten und der kalten Jahreszeit wichtig, da hier Ihr Immunsystem noch stärker als sonst beansprucht wird.

Ziel der Kur:

- **Stärkung des Immunsystems**
- **Abwehr von Infekten**

Schüßler-Salz	Wirkung
3 Ferrum phosphoricum	• Generell Erste-Hilfe-Mittel bei Entzündungen und Infekten
8 Natrium chloratum	• Flüssigkeitshaushalt • Schleimhautaufbau
10 Natrium sulfuricum	• Ausscheidung und Entgiftung

Einnahmeempfehlung:
- 5-7 Tabletten pro Tag im Mund zergehen lassen

Anwendungsdauer:
- mindestens 4-6 Wochen

4,00€
je Pck.

Sandra & Ortrud

„Eine Ära geht zu Ende!“

„Über 55 Jahre gute Zusammenarbeit im gleichen Haus!“

Große Veränderungen…

…im Leben können auch neue Chancen eröffnen. Viele Male sind wir diese Stufen gelaufen um Fragen zu klären, Medikamente zu bringen, zu bestellen oder zu liefern, um Fragen der Patienten zu klären oder Informationen auszutauschen.

Auch Ihnen als Patienten sind diese Räumlichkeiten gut vertraut. Auf bewährte Dinge möchten wir natürlich nicht verzichten.

Daher werden wir auch Vieles beibehalten, die bestehenden guten Beziehungen untereinander pflegen und auch Ihnen als Patienten die Wege so einfach wie möglich machen! Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie diesbezüglich Fragen oder Anregungen haben.

Unsere individuelle Tee-Rezeptur! In der Mohren-Apotheke zusammengestellt und getestet! Hier erhältlich!

Passend zur Weihnachtszeit…

…haben wir diesmal eine weihnachtliche Teerezeptur zusammengestellt!

Adventstee

Apfelstückchen	25g
Hibiskusblüten	35g
Hagebuttenschalen	25g
Zimtrinde	5g
Zitronenschale	5g
Sternanis	5g

Impressum

Inhaber:	Dr. Kerstin Podszus e.K.	**Handelsregister:**	HRA 5
Berufsbezeichnung:	Apothekerin	**USt-IdNr.:**	DE 213069731
Approbation erworben in:	Deutschland	**Zuständige Apothekerkammer:**	Landesapothekerkammer Hessen Körperschaft des öffentlichen Rechts Kuhwaldstr. 46 60486 Frankfurt am Main
Aufsichtsbehörde:	Regierungspräsidium Darmstadt Luisenplatz 2 64283 Darmstadt Tel.: 06151 12 0	**Berufshaftpflichtversicherung:**	AXA Versicherung AG Niederlassung Frankfurt Lise-Meitner-Str. 4 60486 Frankfurt

© Fotos der *Hofapotheke zum Mohren* und *Pixabay*, 2019